

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

8. ÉVFOLYAM, 3. SZÁM – 2015. MÁRCIUS

## HIDRATÁCIÓ

### TISZTELT OLVASÓ!

#### **A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

*hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.*

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉssel SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

**Jó munkát kíván:**

a szerkesztőbizottság



## TUDTA-E, HOGY

- a felnőtt emberi szervezet 60%-a víz, amelyből már 1-2%-os veszteség olyan tüneteket okozhat, mint a fejfájás, a fáradtság vagy az állóképesség csökkenése
- különböző mértékben, de minden létfontosságú szervünk tartalmaz vizet: az agyunk és szívünk kb. 78%-a, a vérünk 86%-a, míg csontjaink 22%-a víz
- minél nagyobb testtömeeggel rendelkezünk, annál több folyadékra van szükségünk, így a túlsúlyal és elhízással küzdőknek fokozottabban kell ügyelniük a vízpótlásra
- egy tálka friss zöldségsalátával már 1 pohár vizet elfogyaszthatunk, hiszen a zöldségeknek átlagosan 85-90%-a víz
- a kávé enyhe vízhajtó tulajdonsága ellenére is hozzájárulhat folyadékfogyasztásunkhoz, hisz 1 mg koffein 1,17 ml vizet hajt ki, így egy hosszú vagy tejes kávé esetén már pozitív a vízmérleg

Egy felnőtt ember testtömegének mintegy 60 százaléka víz, legtöbb sejtünk (a zsírsejteket kivéve) legfőbb alkotója. Így érthető, miért létfontosságú, hogy a rendszeres étkezésen túl az állandó folyadékfogyasztásra is elegendő figyelmet fordítsunk.

### ***Mennyi vízre van szükségünk és milyen forrásokból juthatunk hozzá?***

Naponta kb. 2 és fél liter vizet veszítünk különböző csatornákon keresztül: a vizelettel (kb.1,5 litert), a légzéssel és bőrünkön keresztül (kb.400-400 ml-t), valamint a széklettel (kb.200 ml-t). A folyadékegyensúly fenntartásához ugyanekkora mennyiségre van szüksége szervezetünknek, amelyet a belső anyagcsere folyamatok során keletkezett ún. oxidációs vízből (kb. 400 ml), élelmiszerekből/ételekből (kb. 0,5 liter) és folyadékok útján (kb. 1,5 liter) tudunk pótolni, hogy helyre álljon a mérleg nyelve.

Úgy, ahogy tápanyagszükségletünk, vízszükségletünk is számos tényezőtől függ, mint az életkortól, a testtömegetől, az egészségi állapottól, az időjárástól, illetve a fizikai igénybevételtől. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság ajánlása alapján közepes hőmérsékletnél és mérsékelt fizikai aktivitásnál egy felnőtt nőnek 2 liter, a férfiaknak 2,5 liter vízre van szükségük, míg a 4-13 éves gyermekeknek 1,6-2,1 liternyi mennyiségre életkoruktól függően.

Fizikai megerőltetés (edzés, fizikai munka) esetén, hőségben, speciális állapotokban – pl. terhesség, szoptatás idején –, vagy betegség (pl. lázas állapot, hányás, hasmenés) ideje alatt akár 2-3-szorosára is növekedhet a folyadékszükségletünk, így ilyen esetekben különösen figyeljünk a folyamatos vízfogyasztásra.

---

A FOLYADÉK PÓTLÁSÁNAK LEGIDEÁLISABB FORRÁSA A VÍZ (BÁRMILYEN IVÓVÍZ MINŐSÉGŰ VÍZ, FORRÁSVÍZ VAGY ÁSVÁNYVÍZ), HISZ ENERGIAMENTES, KÖNNYEN HOZZÁFÉRHETŐ, ÍGY FOGYASZTÁSÁVAL KIEGYENSÚLYOZOTTAN ÉS HATÉKONYAN PÓTOLJUK A SZÜKSÉGES FOLYADÉKMENNYISÉGET. EZEN FELÜL – A VÁLTOZATOSSÁGOT ÉS MÉRTÉKLETESÉGET SZEM ELŐTT TARTVA – NAPI 1-1 POHÁR 100%-OS GYÜMÖLCSLÉ, TEJ, KAKAÓ, KÁVÉ, ILLETVE ÍZESÍTETT VIZEK, LIMONÁDÉ IS BEILLESZTHETŐ NAPI ÉTRENDÜNKBE.

---

Vízszükségletünk 20-30%-át élelmiszerek/ételek formájában fogyasztjuk el. Emiatt a nagy víztartalmú élelmiszerek, mint a zöldségek, gyümölcsök, tej és tejtermékek, levesek, főzelékek színes, változatos fogyasztása is alapja megfelelő hidratáltságunknak.

---

TIPP:

NAPI 8 POHÁR IVÓVÍZZEL VAGY JÓ MINŐSÉGŰ ÁSVÁNYVÍZZEL, ILLETVE RÉSZBEN NAGYOBB VÍZTARTALMÚ ÉLELMISZEREKKEL BIZTOSÍTHATJUK SZERVEZETÜNK SZÁMÁRA A SZÜKSÉGES VÍZMENNYISÉGET. A FOLYAMATOS FOLYADÉKPÓTLÁSHOZ SEGÍTSÉG, HA OLYAN ALKALMAKHOZ KÖTJÜK EGY-EGY POHÁR ELFOGYASZTÁSÁT, MINT A REGGELI, A KÁVÉSZÜNET, EGY-EGY TANÓRA VAGY MEGBESZÉLÉS KEZDETE, ILLETVE MINDIG MAGUNK MELLETT TARTUNK EGY PALACK VIZET.

---

### ***A vízivás legfontosabb színterei***

Minden pillanat kiváló alkalom a vízfogyasztásra, de vannak olyan színterek, amikor kiemelten fontos, hogy figyeljünk a megfelelő folyadékpótlásra.

- Az **iskolában és tanulás** közben: a mentális teljesítményt erősen befolyásolja hidratáltsági állapotunk. Azzal, hogy biztosítjuk szervezetünk megfelelő vízellátását, csökkenthetjük a fejfájás, a fáradtság, valamint a koncentrációs problémák kialakulásának veszélyét, így növelhetjük a tanulás hatékonyságát.
- Gondoskodjunk a megfelelő vízellátásról még iskolába indulás előtt! Ehhez kezdjük a reggelt egy pohár ivóvízzel, ásványvízzel, majd a reggeli részeként fogyasszunk el egy pohár teát, tejet, kakaót vagy 100%-os gyümölcslevet.
- Egész nap legyen kéznél folyadék, amit legegyszerűbben úgy tudunk biztosítani, ha már reggel bepakolunk saját vagy gyermekünk iskolatáskájába egy-egy palack vizet, illetve egy-egy gyümölcsöt.
  
- **Autó vezetése** közben: a fáradékonyságon felül éberségünk is csökkenhet a dehidratáltság következtében, így mindent meg kell tennünk ennek elkerülése érdekében. Azoknak, akiknek nincs lehetőségük légkondicionált autóban utazni, meleg évszakokban negyed óránként javasolt vizet kortyolgatniuk.
- Tegyük a csomagtartóba hosszabb útra elegendő tartalék ivóvizet, és mindig legyen mellettünk is egy-egy palackkal. Ha rövid távokat teszünk meg, kössük a vízivást minden be- vagy kiszálláshoz, míg hosszú távon álljunk meg legalább óránként, amikor még pár nyújtógyakorlattal is felfrissíthetjük magunkat.
  
- **Sportolás, mozgás** alkalmával: a fizikai aktivitás során több vizet veszítünk a fokozott verejtékezés következtében, ami a hőségben végzett kültéri sportoknál még jelentősebb. Amennyiben a vízvesztés meghaladja a testtömeg 1-2%-át, romolhat a fizikai teljesítőképesség.

- Sportolás, mozgás előtt 1-2 órával igyunk meg kb. 0,5 liter ivóvizet, ásványvizet és lehetőség szerint sportolás közben is – főként 45 percet meghaladó mozgás esetén – igyunk 1-1 kortyot.
- Hosszabb ideig tartó, intenzív sportolás alkalmával, illetve versenysport esetén indokolt lehet a sportitalok fogyasztása, amely biztosítja a víz-, szénhidrát- és ásványianyag-pótlást.
- **Munkahelyen:** számos tényező, mint a megemelkedett munkateher, az otthon-munkahely közötti hosszú utazási idő, a fűtés vagy légkondicionálás okozta száraz levegő mind növelhetik a vízvesztést még akkor is, ha nem érezzük. Irodai munka esetén éppoly fontos a megfelelő hidratáltság, mint fizikai munka közben, hisz a fejfájást, koncentrációs zavart, illetve az ezek következtében kialakuló baleseteket mindenki szeretné elkerülni. A hőhatásnak, intenzív napsütésnek kitett munkahelyeken dolgozók számára különösen fontos a bőséges folyadékpótlás. Ez egyébként munkavédelmi előírás is.
- Mindig helyezzünk irodai asztalunkra egy 1,5 literes vizet, ásványvizet, és gondoskodjunk róla, hogy nap végére kiürüljön az üveg.
- Reggel vigyünk szeletelt idénygyümölcsöt vagy zöldséget magunkkal, így még többet tehetünk vízfogyasztásunkért.

---

AMENNYIBEN FEJFÁJÁST, FÁRADTSÁGOT, FIZIKAI ÁLLÓKÉPESSÉGÜNK CSÖKKENÉSÉT TAPASZTALJUK, ENYHE DEHIDRATÁCIÓRA GYANAKODHATUNK, HISZ SZERVEZETÜNK 1-2%-OS VÍZVESZTESÉGE – A SZOMJÚSÁGÉRZETEN TÚL - EZEKBE A TŰNETEKBE IS MEGNYILVÁNULHAT.

---

### ***A gyermekek hidratációjának fontossága***

A gyermekek kellő mennyiségű és rendszerességű folyadékbevitelére a felnőttekénél is fontosabb, aminek okai, hogy testtömeg kilogrammonként több folyadékra van szükségük, mint a felnőtteknek; veséjük még fejlődésben van; illetve hajlamosak annyira belemerülni a játékba, hogy egyszerűen elfelejtenek inni.

Egy friss, Budapestre és Kecskemétre kiterjedő reprezentatív táplálék beviteli kutatás alapján a 7 és 10 év közötti gyermekek egynegyede az ajánlott – Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság vízbeviteli irányértékei alapján – vízmennyiség 70%-át sem fogyasztja el, így kritikusan alacsony vízfogyasztónak tekinthető, de kisebb mértékben a 4 és 6 év közöttiek is érintettek. Amennyiben a túlsúlyos gyermeket nézzük, ők a nagyobb testtömegükből adódó többlet vízbevitelt nem fogyasztják el, így még kitettebbek a dehidratáció veszélyének.

Mit tehetünk azért, hogy gyermekeink rendszeresen igyanak napközben még akkor is, mikor nem vagyunk velük?

- Érdemes az otthoni tudatos szoktatással kezdeni, hisz azt a mintát követik majd az iskolában is. Tanítsuk meg őket arra, hogy minden étkezéshez, a játék vagy tanulás előtt, közben és után is fogyasszanak legalább egy pohár vizet.
- Meséljünk az ő nyelvükön arról, miért fontos eleget inni: jobban és könnyebben teljesítenek az iskolában, a jegyeik és a sportteljesítményük is javulhat; nem lesznek olyan fáradtak és összességében „egészségesebbek lesznek”.

- A változatosság a gyermekek lelkét is gyönyörködteti. A ivóvíz és jó minőségű ásványvíz a legjobb folyadékforrás, de facsarhatunk bele gyümölcslevet, citromot, és adhatjuk színes poharakban, hogy még szívesebben fogadják el.
- Kínáljuk őket minden nap gyümölccsel, gondoskodjunk arról, hogy naponta 1-1 pohár tejet, joghurtot, egyéb tejterméket valamint friss zöldségfélét is tartalmazzon étrendjük, így ételek formájában is elegendő folyadékhoz jutnak.
- Egyszerűen ellenőrizhetik hidratáltsági állapotukat, ha megtanítjuk nekik, hogy vizeletük sötét színe arról árulkodik, hogy aznap nem ittak elég folyadékot.

### ***Az idősek vízfogyasztásának fontossága***

Az idősek – a gyermekekhez hasonlóan – kifejezetten veszélyeztetettek a dehidratáció szempontjából, melynek okai életkorukból adódik. Szomjúságérzetük, illetve a veséjük folyadékmegtartó képessége csökken, az étvágyuk, így a változatos étrendből adódó vízbevitelük kisebb, valamint memóriájuk is romlik, így gyakran megfelelnek az ivásról. Ebből adódóan fontos, hogy minden érintett – család, gondozó, szakmai szervezetek – segítse az időseket abban, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot fogyasszanak nap mint nap.

Mit tehetünk azért, hogy idős családtagjaink is rendszeresen igyanak?

- Idős korban gyakran fordulnak elő olyan betegségek, állapotok, amelyek speciális étrendet igényelnek, mint a cukorbetegség, emésztési problémák, nyelési nehézségek, így fontos, hogy otthon és a szociális intézményben is az igényeiknek megfelelő folyadékkal kínáljuk őket.
- Sok esetben az időseknek az ivás nehezükre esik, ám egy nagyobb víztartalmú ételt könnyebben elfogadnak. Kínáljuk őket levessel, főzelékkel, joghurttal, illetve próbálkozzunk a zöldségek és gyümölcsök változatos elkészítésével is. Sokszor rágási-, nyelési nehézségeik miatt nem tudnak megbirkózni a nyers zöldségekkel, gyümölcsökkel, de elkészíthetjük őket párolva, rakott vagy töltött formában; áttörve-pürésítve mártásnak, levesnek, illetve készíthetünk belőlük turmixot is.
- Biztosítsuk a megfelelő hőmérsékletet a lakásban, hogy el tudjuk kerülni a hőséggel járó többlet vízvesztést.
- Hidratációs programok révén felhívhatjuk az idősek figyelmét a folyadékfogyasztás fontosságára.

Több program fókuszál világszerte a hidratáció fontosságára, amelyek közül a nemzetközi összefogással megrendezésre kerülő Nutrition and Hydration Week (Táplálkozás és Hidratáció Hét) célja, hogy az egészségügyben és a szociális ellátásban, kifejezetten az idősek körében hangsúlyozza a megfelelő táplálkozás és folyadékfogyasztás fontosságát. Idén a rendezvényhez a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége is csatlakozott, és 2015. március 18-án délután, a XVII. kerületi Fővárosi Önkormányzat Idősek Otthonában tartja meg a Táplálkozás és Hidratáció Hét keretében a Világ Tea Party (World Tea Party) programot. A Szövetség együttműködve a Magyar Édességgyártók Szövetségével és az Unilever Food Solutions-szal az intézmény 550 lakója számára biztosít teát és

teasüteményt, amelyet önkéntes dietetikus hallgatók segítségével juttatnak el az ágyhoz kötött lakók részére is, a megfelelő táplálkozás és hidratáció témájához kapcsolódó rövid előadással kísérve.

### **Felhasznált irodalom**

Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA Journal. 2010;8:1459.

Tápanyag-beviteli referencia-értékek. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2004.

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2008; I. évfolyam 9. szám, szeptember

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2011; IV. évfolyam 4. szám, április

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2013; VI. évfolyam 10. szám, november

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Dietetikai kisokos 6. szám, Hidratáció, 2013.

Kiss-Tóth, B.: Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése – reggelizési szokásokra vonatkozó eredmények összefoglalója. Új DIÉTA. 2014;23(4):18-20.

Kiss-Tóth, B.: Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése, 2. rész. Új DIÉTA. 2014;23(5): 5-7.

European Hydration Institute: 4 key moment in hydration. URL: [http://www.europeanhydrationinstitute.org/4\\_key\\_moments\\_in\\_hydration.html](http://www.europeanhydrationinstitute.org/4_key_moments_in_hydration.html) (letöltve: 2015.02.18)

Gopinathan PM, Pichan G, Sharma VM.: Role of dehydration in heat stress-induced variations in mental performance. Arch Environ Health. 1988;43:15-17.

Wilson MM, Morley JE.: Impaired cognitive function and mental performance in mild dehydration. Eur J Clin Nutr. 2003; 57(Suppl 2):S24-S29.

Szinnai G, Schachinger H, Arnaud MJ, Linder L, Keller U.: Effect of water deprivation on cognitive-motor performance in healthy men and women. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2005;289: R275-R280.

Kenefick RW, Sawka M.: Hydration at the work site. J Am Coll Nutr. 2007;26:597S-603S.

## KAPCSOLATFELVÉTEL

**Magyar Dietetikusok Országos  
Szövetsége**

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



## IMPRESSZUM

**TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA**

**HÍRLEVÉL**

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Kiss-Tóth Bernadett (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

---